NUCLEUS PULIHAN

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Perpustakaan Aktivitas Rapat

(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)

50 aktivitas yang menginspirasi, menenangkan, menghubungkan, dan menggantikan — untuk digunakan selama rapat Kernel.

Mengapa Rapat Harus Ditunda

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid. Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8.)

Otak tidak belajar dengan baik saat duduk diam di kursi selama 90 menit. Ini bukan sekadar pendapat, tetapi hasil penelitian neurosains. Gerakan meningkatkan tingkat BDNF (faktor neurotrophic yang berasal dari otak), yang merupakan mekanisme utama neuroplastisitas. Interaksi sosial baru melepaskan oksitosin. Aktivitas fisik bersama menghasilkan ko-regulasi - sistem saraf seseorang yang tenang dapat secara harfiah menekan sistem saraf seseorang yang cemas ketika mereka berada di dekatnya.

Rapat AA duduk diam dan berbicara. Rapat Kernel bergerak. Bukan karena gerakan itu menyenangkan (meskipun seringkali demikian), tetapi karena otak berubah lebih cepat di dalam tubuh yang aktif, terkoordinasi, dan mengalami sedikit keunikan baru. Setiap aktivitas di perpustakaan ini dipilih karena menghasilkan efek neurokimia yang terdokumentasi - dopamin, oksitosin,

endorfin, aktivasi GABA, pengurangan kortisol, atau peningkatan tonus vagus.

Gunakan satu aktivitas per pertemuan — pada Fase 3 (Sesi Protokol) atau di titik transisi antara fase. Sesuaikan aktivitas dengan energi ruangan: ruangan penuh dengan Pejuang membutuhkan sesuatu yang memiliki taruhan dan gerakan; ruangan penuh dengan Orang-orang yang Khawatir membutuhkan sesuatu yang ritmis dan tekanan rendah. Fasilitator membaca suasana dan memilihnya. Ini adalah alat, bukan kurikulum.

Jenis Aktivitas **Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.** **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**	**Terbaik Untuk** **Lokalisasi catatan: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**	**Apa yang Dibentuk Secara Neurokimia** **(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)** **KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8**
Aktivitas Pejuang (Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, dengan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Energi tinggi, kompetitif, kebutuhan akan taruhan.	Peningkatan dopamin, adrenalin, testosteron; Para pejuang merasakan hidup dan keterlibatan mereka.
Aktivitas Penghawatir (Worrier)	Ritmis, menenangkan, berbasis presisi	Aktivasi GABA, respons parasimpatis, oksitoksin melalui koneksi.

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), aktivitas penghawatir merujuk pada perilaku atau tindakan yang menunjukkan kekhawatiran atau kecemasan terkait penggunaan zat, terutama cannabis dan opioid. Dalam situasi krisis atau darurat, alih-alih nomor telepon darurat tradisional, pengguna disarankan menghubungi layanan "Into The Light" di 119 ext 8 untuk mendapatkan bantuan dan dukungan.	(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	
Penting: Ganti semua nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ekstensi 8 (Universal) Terjemahan: Keduanya (universal): "Penting untuk mengganti semua nomor darurat atau krisis dengan layanan 'Menuju Cahaya' melalui 119 ekstensi 8."	Kamar campuran, pertemuan pertama, energi yang tidak pasti	Aktivasi seimbang; dapat diakses oleh semua jenis
Aktivitas Grounding (Dalam konteks	Momen kelelahan, transisi, setelah berbagi yang berat	Aktivasi saraf vagus, pengurangan kortisol, reset sistem saraf

BPOM/Kemenkes dan YAKITA, ganti nomor darurat/krisis dengan: "Into The Light: 119 ext 8")		
Aktivitas Koneksi (Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, dengan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8	Masalah isolasi, pemulihan awal, membangun kembali kepercayaan.	Oksitosin, pengakuan sosial, aktivasi neuron cermin

Kategori 1

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Energi Tinggi - Aktivitas Pejuang

(Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis/opioid. CRITICAL: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8)

Intensitas, persaingan, taruhan, dan keunikan - untuk ruangan yang perlu bangun

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan risiko YAKITA. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Hitungan Jumping Jack
· 3-5 menit · Ruang apa pun · Energi: Tinggi

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8

Seluruh kelompok melakukan jumping jack bersama - tetapi menghitung mundur dari 30, bukan maju. Ketika mencapai nol, semua orang membeku dan mengatakan satu kata tentang bagaimana mereka merasa.

Cara Melakukannya: Semua berdiri. Fasilitator memanggil: 'Kita akan melakukan 30 jumping jack. Hitung bersama. Ketika kita sampai nol, beku dan ucapkan satu kata—loud, baik untuk diri sendiri, tidak masalah.' Hitung bersama. Beku. Kelilingi dengan cepat: satu kata masing-masing.

Mengapa Ini Efektif: Upaya fisik bersama menghasilkan kimia saraf yang sinkron di seluruh kelompok. Hitung mundur menciptakan urgensi ringan (dopamin). Beku dan kata mengaktifkan kesadaran diri segera setelah gerakan, ketika kortisol sedang berubah.

Permainan Musikal Kursi - Edisi Pemulihan

· 8-10 menit
· Ruang terbuka diperlukan
· Energi: Tinggi

Permainan kursi musik klasik, tetapi ketika musik berhenti dan seseorang keluar, mereka tidak duduk di pinggir — mereka menjawab pertanyaan sebaliknya.

Cara memainkannya: Atur kursi dalam lingkaran (satu kursi kurang dari jumlah peserta). Putar musik. Berjalan atau menari di sekitar kursi. Ketika musik berhenti, setiap orang mencari tempat duduk. Orang yang tersisa berdiri menjawab satu pertanyaan dari fasilitator ('Sebutkan satu hal yang memberikan kebahagiaan sejati minggu ini' / 'Apa satu prestasi yang membanggakanmu hari ini?') - lalu bergabung kembali dalam permainan. Tidak ada yang benar-benar meninggalkan lingkaran.

Mengapa Ini Efektif: Gerakan kompetitif melepaskan dopamin. Momen berdiri dan menjawab menghilangkan keamanan keheningan—tetapi dalam konteks yang tidak terlalu penting dan bermain. Berbagi dikaitkan dengan kesenangan daripada terapi. Tidak ada yang dieliminasi, sehingga tidak ada rasa malu.

Balap Lapis · 5 menit · Dihargai di lorong atau di luar ruangan · Energi: Tinggi

Semua orang berlari sekali mengelilingi gedung atau menuruni lorong dan kembali. Orang pertama yang kembali akan memilih topik protokol untuk pertemuan berikutnya.

Bagaimana Melakukannya: Berdirilah. Pergi ke luar atau ke koridor. Lari sekali mengelilingi blok atau sepanjang lorong. Pemenang pertama memilih protokol minggu depan dari daftar singkat. Semua orang kembali bersama-sama setelahnya.

Mengapa Ini Efektif: Ledakan kardiovaskular akut melepaskan endorfin dan BDNF dalam hitungan menit. Taruhan (memilih topik minggu depan) mengaktifkan antisipasi dopamin tanpa tekanan nyata. Jalan kembali bersama adalah dekompresi alami dan ko-regulasi.

Tantangan Push-up
· 3-4 menit · Ruang apa pun · Energi: Tinggi

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Into The Light: 119 ext 8

Kelompok melakukan push-up bersama—tetapi setiap orang memanggil nomor mereka sendiri. Tidak ada kompetisi siapa yang melakukan yang paling banyak. Kompetisi adalah siapa yang hadir dan melakukan NOMOR mereka sendiri.

Cara melakukannya: Semua orang mencari ruang di lantai. Setiap orang mengucapkan nomor mereka keras (dari 1 hingga 50, apa pun yang nyata bagi mereka hari ini). Saat dimulainya permainan, semua orang melakukan gerakan sesuai nomor mereka. Setelah selesai, berdiri tegak. Berikan tepuk tangan untuk

siapa pun yang masih melanjutkan. Orang terakhir yang berdiri akan mendapatkan tepuk tangan meriah.

Mengapa Ini Efektif: Tantangan yang dideklarasikan sendiri menghilangkan rasa malu atas keterbatasan fisik sambil tetap menjaga konsekuensi. Menyemangati orang yang masih melanjutkan membangun oksitosin dan kohesi kelompok. Tepuk tangan mengaktifkan sirkuit penghargaan sosial tanpa harus secara verbal berbagi sesuatu oleh siapa pun.

Lempar Nama
· 5 menit
· Ruang Lingkaran
· Energi: Sedang-Tinggi

Berbaris dalam lingkaran, lempar bola (atau kertas yang dilipat) kepada seseorang sambil menyebut namanya. Tambahkan lapisan saat permainan berlangsung.

Bagaimana memainkannya: Berdirilah dalam lingkaran. Fasilitator memulai: sebutkan nama seseorang, lempar benda tersebut. Orang yang menangkapnya berkata nama lain, lalu melemparnya. Putaran 1: hanya sebutkan nama. Putaran 2: tambahkan satu kata tentang orang tersebut saat melemparkannya ('Marcus - tenang'). Putaran 3: tambahkan jenis orang ('Sofia - Perjuang'). Jaga irama permainan. Jika terjatuh, semua orang melakukan lima jumping jack dan mulai lagi.

Mengapa Ini Efektif: Belajar nama-nama mengaktifkan sirkuit memori sosial. Menambahkan kata positif membangun penanda identitas melalui pengakuan sosial—satu dari mekanisme penguatan paling kuat untuk pembentukan identitas baru. Konsekuensi yang menyenangkan membuat kesalahan lebih menyenangkan daripada memalukan.

Dua Kebenaran Satu Sensasi
· 10 menit
· Duduk atau berdiri
· Energi: Sedang

Permainan dua kebenaran dan satu kebohongan klasik - tetapi kebohongan diganti dengan Sensasi Modern yang kamu inginkan tapi belum punya.

Cara Melakukannya: Setiap orang mengatakan tiga hal: dua fakta sejati tentang diri mereka sendiri, dan satu Sensasi Modern yang ingin mereka coba tetapi belum pernah. Kelompok menebak mana yang merupakan 'ingin'. Orang tersebut mengungkapkan - lalu harus mengatakan ALASAN mengapa mereka ingin sensasi tersebut.

Mengapa Ini Efektif: Mengaktifkan sirkuit dopamin antisipasi melalui pengungkapan 'ingin'. Tebak-tebakan kelompok menciptakan keterlibatan sosial ringan tanpa tekanan. Pertanyaan 'mengapa' sering kali muncul dengan apa yang sebenarnya disediakan zat tersebut - dalam konteks bermain, bukan terapi.

Turnamen Handshake
· 8 menit
· Ruang terbuka

· Energi: Tinggi

Setiap orang menciptakan sapu tangan dua orang dalam waktu 60 detik. Kemudian Anda menemukan seseorang yang baru dan menggabungkan sapu tangan tersebut. Ulangi hingga kelompok memiliki satu sapu tangan gila yang gabungan.

BAGAIMANA MENJALANKANNYA: Pasangkan diri. Buatlah sapu tangan dengan pasangan dalam waktu 60 detik (bisa mencakup tepukan telapak tangan, tendangan, putaran, dll.). Kemudian, setiap pasangan mencari pasangan lain - gabungkan sapu tangan dengan cara apa pun. Terus lakukan penggabungan hingga seluruh kelompok telah mencoba membuat rantai sapu tangan yang konyol. Rantai itu akan terputus. Itu tidak masalah.

Mengapa Ini Efektif: Koordinasi fisik yang baru dengan orang lain mengaktifkan neuron cermin dan sirkuit proprioceptif secara bersamaan. Kegagalan tak terelakkan menghasilkan tawa sejati—yang meningkatkan endorfin. Sentuhan (bahkan sentuhan singkat, konsensual seperti berjabat tangan) mengaktifkan oksitosin. Ini bekerja pada orang-orang yang tidak bisa berbicara tentang perasaan mereka tetapi bisa tertawa.

Kategori 2

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Penanaman Dasar - Kegiatan Penghindaran

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Ritme, ketepatan, ketenangan, ko-regulasi - untuk ruangan yang perlu menenangkan diri.

Sinkronisasi Napas
· 3-4 menit
· Duduk, ruang apa pun
· Energi: Rendah

Seluruh kelompok bernapas bersama-sama - selaras - selama empat siklus. Kemudian setiap orang mengatakan satu kata.

Cara Melakukannya: Semua duduk. Fasilitator memimpin: 'Tarik selama empat hitungan - tahan selama empat hitungan - hembuskan selama enam hitungan.' Lakukan empat siklus bersama dalam keheningan. Setelah napas terakhir, kelilingi ruangan: satu kata. Tidak perlu penjelasan lebih lanjut.

Mengapa Ini Efektif: Pernapasan teratur antara manusia menghasilkan regulasi bersama pada tingkat fisiologis—bukan secara metaforis. Pernapasan dominan ekspirasi mengaktifkan saraf vagus dalam 60 detik. Kata selanjutnya menangkap keadaan yang baru saja diciptakan tubuh, membangun kesadaran diri tentang apa rasanya tenang.

Langkah Perlahan
· 5-7 menit
· Ruang apa pun yang memiliki ruang untuk bergerak
· Energi: Rendah

Seluruh kelompok berjalan perlahan secepat mungkin di sekitar ruangan. Ketika fasilitator

memanggil 'henti', semua orang berhenti dan memperhatikan apa yang mereka rasakan.

Bagaimana melakukannya: Semua orang berdiri. "Berjalanlah seperlahan mungkin tanpa berhenti. Jangan berbicara. Hanya bergerak." Atur timer untuk 3-4 menit. Secara berkala panggil "hentikan" - 10 detik keheningan total. Lalu lanjutkan. Akhiri dengan bertanya: 'Satu kata untuk kondisi tubuhmu sekarang.'

Mengapa Ini Efektif: Gerakan lambat dan terencana melibatkan sistem cerebellar-vestibular dengan cara yang tidak dilakukan gerakan cepat — hal ini membangun kesadaran proprioceptif dan menekan respons hiperwaspada. Momen "beku" mengajarkan sistem saraf bahwa kekakuan adalah sesuatu yang aman daripada mengancam.

The Hum · 3 menit · Ruang apa pun, posisi apa pun · Energi: Rendah

Seluruh kelompok bersenar bersama - apa pun notanya, hanya bersenar saja. Ubah notanya. Temukan harmoni. Rasakan getaran itu.

Bagaimana cara melakukannya: Duduk atau berdiri. "Kita akan bersenandung. Nada apa pun. Cukup bersenandung." Mulai bersenandung. Orang lain bergabung. Biarkan kelompok menemukan nada yang berbeda. Biarkan harmoni terjadi secara alami. Setelah 2 menit: "Pada tiga, hentikan semua pada saat yang sama." Diam. "Perhatikan itu."

Mengapa Ini Efektif: Menghirup secara perlahan secara langsung mengaktifkan saraf vagus melalui getaran pada laring dan faring. Hal ini telah didokumentasikan secara klinis - bukan sekadar metafora. Humming kelompok juga menghasilkan ikatan sosial melalui resonansi bersama. Suntingan diam yang tiba-tiba setelahnya menciptakan momen ketenangan mendalam yang jarang dialami oleh orang-orang dalam proses pemulihan.

Gerakan Cermin
· 5 menit
· Pasangan, ruang untuk berdiri
· Energi: Rendah-Sedang

Pasangan berdiri saling berhadapan. Satu orang memimpin gerakan lambat - yang lain meniru. Bergantian setelah 90 detik. Tidak ada kata-kata.

Cara Melakukannya: Pasang diri dalam pasangan. Hadap satu sama lain. Mainkan batu-gunting-kertas untuk menentukan siapa yang akan memimpin pertama kali. Pemimpin membuat gerakan lambat dan terukur - lengan, kepala, tubuh. Cermin harus meniru dengan tepat sebanyak mungkin. Jangan berbicara. Setelah 90 detik: ganti tanpa henti. Setelah 3 menit: istirahat. Tanyakan: 'Apa yang kalian perhatikan?'

Mengapa Ini Efektif: Sel-sel saraf cermin diaktifkan selama imitasi sadar, yang tidak dicapai dengan hanya menonton secara pasif. Memimpin membutuhkan fokus yang menenangkan pemikiran berulang. Mengikuti membutuhkan penyerahan kendali—praktik spesifik untuk individu hiperwaspada yang mengalami kesulitan mempercayai orang lain. Kontak mata dalam jangka waktu lama juga meningkatkan produksi oksitosin.

Lakukan tepuk tangan
· 4 menit
· Lingkaran berdiri
· Energi: Sedang

Seorang tepuk tangan menyebar di lingkaran - diteruskan dari satu orang ke orang lain - membangun kecepatan hingga pecah. Lalu bangkitkan kembali.

Cara melakukannya: Bentuk lingkaran berdiri. Fasilitator memulai tepukan dan memindahkannya ke orang berikutnya. Orang tersebut menerimanya dan memindahkannya lagi. Percepat laju. Ketika ritme terputus (seseorang kehilangan irama), semua tertawa, lalu reset dan mulai kembali dari kecepatan yang lebih lambat. Cobalah untuk mengalahkan kecepatan kelompok sebelumnya.

Mengapa Ini Berfungsi: Entrainmen ritmik — menyinkronkan diri dengan irama kelompok — adalah salah satu mekanisme ko-regulasi manusia tertua. Lingkaran drum di berbagai budaya menggunakan mekanisme yang tepat ini. Loop kegagalan dan pembangunan kembali menormalkan ketidak Sempurnaan dalam konteks bermain. Kecepatan membangun antisipasi dopamin tanpa tekanan kompetitif.

Goyangkan dan Lepaskan
· 2 menit
· Ruang apa pun
· Energi: Rendah-Sedang

Getaran seluruh tubuh - tangan, lengan, kaki, seluruh tubuh - selama 90 detik. Kemudian kenakan keheningan total selama 30 detik.

Bagaimana melakukannya: 'Bangunlah. Kita akan gemetar selama 90 detik - tangan, lengan, bahu, pinggul, kaki, semuanya. Seperti anjing yang mengeringkan air.' Putar musik dengan tempo cepat. Gemetarlah. Setelah 90 detik: 'Hentikan. Total tenang. Perhatikan bagaimana tubuhmu terasa saat ini.' 30 detik keheningan.

Mengapa Ini Efektif: Getaran somatik melepaskan ketegangan yang terakumulasi dari otot - ini adalah mekanisme yang dibangun Peter Levine, terapis trauma, seluruh pendekatan terapeutiknya di atasnya. Mamalia gemetar setelah ancaman berlalu; manusia sering tidak, yang menahan aktivasi fisiologis. Ini adalah versi dua menit dari pelepasan tersebut. Ketegangan setelahnya dirasakan sebagai kelegaan mendalam.

Kategori 3

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Aktivitas Koneksi

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Membangun kembali sirkuit sosial - untuk ruangan yang bekerja pada isolasi dan kepercayaan.

Berjalan dengan Nama Blind · 8 menit · Ruang Terbuka · Energi: Sedang

Matanya tertutup, berjalan perlahan melalui ruangan - ketika kamu menyentuh tangan seseorang, tebaklah siapa dia hanya dengan merasakan saja.

Cara Melakukannya: Semua orang menutup mata (atau menatap lantai). Tangan sedikit terulur. Berjalan perlahan. Ketika tangan bertemu, tahan selama 3 detik, coba tebak siapa yang itu. Ungkapkan. Terus bergerak. Lakukan ini selama 5 menit. Akhiri dengan bertanya: 'Apakah ada yang mengejutkan kalian?'

Mengapa Ini Efektif: Sentuhan tanpa identifikasi visual mengaktifkan jalur oksitosin taktil. Penebusan meningkatkan kerentanan dalam suasana bermain. Orang yang mengalami kesulitan dengan kontak mata langsung dapat berpartisipasi sepenuhnya. Kejutan dari kesalahan identifikasi sering menghasilkan tawa sejati—yang sendiri merupakan peristiwa ko-regulasi.

Laporan Pujian
· 8-10 menit
· Lingkaran
· Energi: Sedang

Satu orang duduk di tengah. Kelompok memiliki 60 detik untuk mengatakan satu hal yang benar mereka perhatikan tentang orang itu. Tidak ada nasihat. Tidak ada pertanyaan. Hanya pengamatan.

Cara Melakukannya: Suatu relawan (atau bergiliran) duduk di kursi tengah. Timer dimulai. Siapa pun di lingkaran luar dapat mengatakan satu pengamatan yang

benar dan spesifik: 'Saya memperhatikan Anda selalu menjaga kontak mata.' 'Anda tertawa ketika situasi menjadi nyata.' Jangan umum, jangan memberikan nasihat. Setelah 60 detik, orang di kursi tengah menyebutkan satu kata tentang bagaimana perasaan itu. Berikutnya orang lain.

Mengapa Ini Efektif: Umpan balik sosial positif memicu sirkuit dopamin yang sama seperti yang diaktifkan oleh zat, tetapi tanpa pengembangan toleransi. Mendengar nama Anda dan pengamatan spesifik tentang diri Anda adalah salah satu intervensi pemulihan paling kuat yang tidak memerlukan biaya. Aturan melawan nasihat atau pertanyaan menjaga keamanannya bagi mereka yang takut dievaluasi.

Telepon - Edisi Pemulihan
· 8-10 menit
· Garis atau lingkaran duduk
· Energi: Rendah

Telepon klasik, tetapi kalimat yang diteruskan melalui garis selalu merupakan penguatan dari Inti (Kernel).

Cara Melakukannya: Duduk dalam baris atau lingkaran. Fasilitator berbisik frasa inti ke orang pertama (misalnya, 'Otakmu tidak pernah rusak — ia beroperasi tanpa informasi yang tepat'). Beri tahu secara berurutan. Orang terakhir mengucapkan apa yang mereka dengar dengan keras. Bandingkan dengan aslinya. Mainkan lagi dengan frasa yang berbeda.

Mengapa Ini Efektif: Distorsi tak terelakkan dari pesan adalah mekanisme terapeutik - hal ini menunjukkan bagaimana makna berubah saat perjalanan, yang merupakan demonstrasi langsung tentang bagaimana otak kita dapat memutarbalikkan narasi diri kita sendiri. Tertawa pada versi yang terdistorsi meredam rasa malu terhadap pesan asli. Penguatan masih mendarat, meskipun tidak sempurna.

"Knot" (Simpul)
· 10 menit
· Lingkaran berdiri, idealnya 8-15 orang
· Energi: Sedang hingga Tinggi

Setiap orang menjangkau ke tengah, mengambil dua tangan yang berbeda, lalu kelompok itu saling melepaskan tanpa membiarkan tangan mereka lepas.

Bagaimana melakukannya: Berdiri dalam lingkaran, bahu bersentuhan. Setiap orang menjangkau kedua tangan ke tengah dan memegang tangan dua orang yang berbeda (bukan orang di sebelah Anda, bukan juga kedua tangan dari orang yang sama). Sekarang, campur menjadi lingkaran tanpa melepaskan pegangan. Anda boleh longgarkan genggaman dan memutar, tetapi tidak boleh melepaskan. Dibutuhkan waktu 5-8 menit. Hampir selalu berhasil.

Mengapa Ini Efektif: Penyelesaian masalah fisik bersama menghasilkan dopamin melalui pencapaian dan oksitosin melalui kerja sama fisik. Alur frustrasi-lalu-resolusi mencerminkan pemulihan itu sendiri. Orang yang tidak akan pernah menyentuh satu sama lain secara sukarela berakhir terikat secara fisik selama 8 menit—yang merupakan peristiwa co-regulasi, baik mereka mengartikannya secara intelektual atau tidak.

Kerja Paralel
· 15-20 menit
· Ruang dengan meja
· Energi: Rendah

Setiap orang melakukan hal kreatif mereka sendiri - menggambar, menulis, mewarnai - dalam keheningan total, bersama-sama.

Bagaimana Melakukannya: Siapkan kertas dan pensil/pena warna. 'Selama 15 menit ke depan, buatlah sesuatu. Gambar, tulis, coret apa pun yang Anda inginkan. Tidak perlu berbagi. Kita hanya bekerja berdampingan.' Putar musik latar belakang dengan volume rendah. Di akhir sesi, siapa pun yang ingin dapat menunjukkan hasil karyanya. Tidak perlu menjelaskan.

****Catatan Penting:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8.**

Mengapa Ini Berhasil: Bermain paralel — melakukan tugas individu di dekat orang lain — adalah mekanisme yang membangun kembali kepercayaan sosial pada mereka yang memiliki pola isolasi berat. Hal ini mereplikasi kondisi bermain masa kecil sebelum kinerja sosial menjadi diperlukan. Ketidakhadiran persyaratan berbagi menghilangkan ancaman evaluatif. Hanya berada di dekat manusia lain saat melakukan sesuatu seringkali merupakan langkah pertama.

Jatuh Ke Percaya Diri — Modernisasi · 5 menit · Pasangan dengan ruang yang cukup · Energi: Sedang

Tidak jatuh mundur - sebaliknya, berdiri saling berhadapan dengan pasangan, condongkan tubuh ke arah masing-masing untuk menemukan titik keseimbangan di mana tidak ada satu pun orang yang menopang diri mereka sendiri secara terpisah.

BAGAIMANA MENJALANKANNYA: Pasangkan diri, kira-kira tinggi yang sama. Berdiri saling berhadapan belakang. Perlahan-lahan condongkan tubuh ke belakang hingga Anda menemukan titik di mana berat badan Anda berdua menopang satu sama lain secara merata. Temukan keseimbangan. Sekarang cobalah duduk bersama perlahan tanpa melepaskan pegangan - tanpa terjatuh. (Ini sangat sulit dan hampir selalu berakhir dengan tawa.)

Mengapa Ini Efektif: Ketergantungan fisik mengaktifkan sirkuit saraf yang sama yang mendorong kepercayaan sosial - tubuh tidak membedakan metafora dari kenyataan. Pengalaman secara fisik membutuhkan orang lain, bahkan sebentar sekalipun, menciptakan ingatan somatik tentang bagaimana rasa dukungan saling mendukung terasa. Kegagalan berulang dan tawa adalah terapi, bukan tanda bahwa aktivitas tersebut tidak berhasil.

Kategori 4

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Aktivitas Aktivasi Otak

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, dengan perbedaan status hukum cannabis/opioid yang signifikan. Penting: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8)

Keterlibatan, pemecahan masalah, kreativitas - bangunlah korteks prefrontal Anda.

30 Lingkaran
· 5-7 menit
· Duduk, butuh kertas
· Energi: Sedang

Berikan setiap orang lembar kertas dengan 30 lingkaran kosong. Dalam waktu 3 menit, ubah sebanyak mungkin menjadi benda yang dapat dikenali. Kemudian bagikan yang paling tidak terduga.

Bagaimana cara melakukannya: Cetak atau gambar 30 lingkaran kecil di atas sebuah kertas. 'Kamu punya 3 menit. Ubah sebanyak mungkin lingkaran menjadi sesuatu yang dapat dikenali - jam, mata, planet, pizza, apa pun. Mulai.' Setelah 3 menit: 'Temukan orang di sebelahmu. Tunjukkan padanya lingkaran paling tidak terduga yang kamu gambar. Ceritakan alasannya.'

Mengapa Ini Efektif: Latihan pemikiran divergen meningkatkan dopamin melalui penciptaan hal-hal baru. Berbagi singkat dengan satu orang (bukan seluruh kelompok) mengurangi kecemasan sambil tetap membangun koneksi sosial. Latihan ini dikembangkan oleh IDEO untuk pemecahan masalah kreatif; ia efektif dalam pemulihan karena menunjukkan bahwa otak yang sama yang menghasilkan pemikiran adiktif juga dapat menghasilkan kreativitas — itu adalah mesin yang sama.

Permainan Terbalik
· 5 menit
· Lingkaran berdiri
· Energi: Sedang

Fasilitator memberikan instruksi — kelompok melakukan tindakan sebaliknya. Sentuh kepala = sentuh kaki. Duduk = berdiri. Otak harus menekan respons otomatis.

Cara Melakukannya: 'Segalanya yang aku katakan - lakukan sebaliknya. Sentuh kepala Anda.' Semua orang harus menyentuh kaki mereka. 'Lompatlah.' Semua orang duduk. 'Ucapkan nama Anda dengan keras.' Semua orang berbisik nama seseorang yang lain. Tingkatkan kecepatan secara bertahap. Ketika seseorang melakukannya dengan benar (mengikuti instruksi), kelompok itu berseru 'Ganti!' dan sekarang mengikuti instruksi adalah yang benar - sampai 'Ganti!' lagi.

Mengapa Ini Efektif: Kontrol inhibisi — kemampuan untuk menunda respons otomatis — rusak secara spesifik akibat kecanduan dan dibangun kembali oleh jenis latihan ini. Lobus prefrontal diperlukan untuk menekan secara aktif respons kebiasaan dan menghasilkan yang baru. Ini secara harfiah melatih jalur saraf yang mencegah relaps. Juga, ini kacau dan menghibur.

Spine Cerita: 10 menit • Lingkaran Duduk • Energi: Sedang

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Kerusakan Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Membangun cerita bersama, satu kalimat sekaligus, menggunakan struktur tetap. Hasilnya selalu absurd dan selalu pribadi.

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks YAKITA pengurangan dampak. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

(KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8)

"Bagaimana Cara Melakukannya: Fasilitator memulai: 'Suatu waktu, ada seseorang yang...' - Orang berikutnya: 'Setiap hari mereka...' - Orang selanjutnya: 'Sampai suatu hari...' - Orang selanjutnya: 'Karena itu...' - Ulangi 'Karena itu' tiga kali - Lalu: 'Sampai akhirnya...' - Lalu: 'Dan sejak saat itu...' Jaga irama cepat. Satu kalimat masing-masing. Jangan merencanakan sebelumnya. Aturan: ya, dan - Jangan bertentangan atau menghalangi."

Mengapa Ini Efektif: Narasi kolaboratif mengaktifkan jaringan mode default (imajinasi) sambil menuntut respons sosial secara real-time. Aturan 'ya, dan' secara khusus terapi bagi orang-orang dengan sistem saraf yang dilatih untuk memperkirakan ancaman dan memblokirnya - ini adalah praktik keterbukaan dalam konteks tanpa risiko sama sekali. Absurditas bersama menghasilkan tawa yang tulus.

Apa yang Berbeda
· 3 menit
· Pasangan
· Energi: Rendah-Sedang

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes

konteks kesehatan. Konteks pengurangan risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.
KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Pasangan saling mengamati selama 30 detik. Salah satu orang berbelok dan mengubah tiga hal tentang penampilan mereka. Pasangannya menebak apa yang berubah.

BAGAIMANA MENJALANKANNYA: Pasang pasangan. 30 detik: amati pasangan Anda. Satu orang menjauh dan mengubah 3 hal yang halus (lepaskan kemeja, ubah tangan yang memegang tas, dorong lengan baju ke atas). Berbalik. Pasangan memiliki 60 detik untuk menemukan semua 3 perubahan. Ganti peran.

Mengapa Ini Berhasil: Perhatian visual aktif terhadap orang lain adalah salah satu pengalaman terlangka dalam kehidupan modern—terutama bagi mereka yang mengikuti pola isolasi. Tindakan sadar untuk mengamati orang lain dengan niat positif mengaktifkan jaringan perhatian sosial dan menghasilkan respons oksitosin tingkat rendah. Taruhan permainan menciptakan keterlibatan tanpa tekanan.

Mesin Improvisasi · 8 menit · Ruang Berdiri · Energi: Sedang-Tinggi

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks YAKITA pengurangan dampak di Indonesia. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Satu orang mulai membuat gerakan dan suara berulang. Orang lain bergabung satu per satu, menambahkan bagian mereka sendiri. Kelompok itu menjadi satu mesin yang saling terhubung.

Cara Melakukannya: Orang 1 berdiri, memulai gerakan dan suara berulang (mengangkat lengan ke atas dan ke bawah sambil berkata 'chk chk chk'). Orang 2 menempel secara fisik dan menambahkan gerakan serta suara yang berbeda yang berinteraksi. Setiap orang bergabung hingga semua menjadi mesin yang saling terhubung. Biarkan berlangsung selama 30 detik. Kemudian: fasilitator memanggil 'perlambat' - mesin melambat. 'Percepat' - mesin mempercepat. 'Matikan' - semua membeku.

Mengapa Ini Efektif: Sinkronisasi fisik dan vokal dalam konteks kreatif menghasilkan tingkat tertinggi regulasi sosial yang tersedia tanpa musik aktual. Metafora mesin juga langsung beresonansi dengan Kernel: kelompok telah menjadi sistem, dan setiap bagian memengaruhi bagian lainnya. Hal ini secara pengalaman terjadi tanpa perlu dijelaskan.

Zip Zap Zop · 5 menit · Lingkaran berdiri · Energi: Sedang

Energi mengalir dalam lingkaran - Zip (ke samping), Zap (seberang lingkaran), Zop (kepada siapa pun) - dengan kontak mata dan sebuah titik. Kecepatan meningkat.

Bagaimana Melakukannya: Bentuk lingkaran berdiri. Fasilitator memulai: tunjukkan ke seseorang sambil berkata 'Zip'. Orang itu meneruskan ke orang di sebelahnya dengan berkata 'Zap'. Kemudian diteruskan ke siapa pun di seberang lingkaran dengan berkata 'Zop'. Kembali ke 'Zip' - tetapi sekarang bisa ke arah mana saja. Jika ada yang ragu atau salah mengucapkan kata: mereka melakukan 10 jumping jack dan bergabung kembali. Tingkatkan kecepatan secara terus-menerus.

Mengapa Ini Efektif: Perubahan perhatian yang cepat di bawah tekanan waktu ringan adalah pelatihan spesifik korteks prefrontal. Latihan ini menuntut pelacakan beberapa orang secara bersamaan, memprediksi niat sosial, dan menekan respons yang salah - semua keterampilan fungsi eksekutif yang rusak akibat kecanduan. Hukuman fisik atas kesalahan hanya singkat, ditertawakan, dan mengaktifkan kelompok daripada menghina individu.

Kategori 5

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Aktivitas Penggantian Dopamin

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks BPOM/Kemenkes kesehatan. Konteks Reduksi Risiko YAKITA. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Aktivitas yang secara langsung mengaktifkan sirkuit penghargaan - yang nyata

(Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Tantangan Air Dingin

· 3 menit
· Perlu wastafel atau mangkuk es
· Energi: □ Tinggi

Air dingin di wajah atau pergelangan tangan - refleks menyelam mengaktifkan saraf vagus dalam kurang dari 30 detik. Kelompok melakukan ini bersama-sama.

Bagaimana melakukannya: Isi mangkuk dengan air dingin (jika ada es, gunakan itu). Atau lari ke wastafel kamar mandi. Fasilitator pertama: hadapi mangkuk selama 15 detik, atau letakkan pergelangan tangan di bawah air dingin selama 60 detik. Siapa pun yang ingin mencobanya boleh. Tanpa tekanan. Setelahnya: ucapkan satu kata tentang bagaimana kondisi tubuh Anda saat ini.

Mengapa Ini Efektif: Refleks menyelam mamalia adalah salah satu pengaktif parasimpatis yang paling cepat bekerja tanpa obat. Denyut jantung menurun secara signifikan dalam waktu 30 detik. Bagi para Pejuang, kejutan dingin juga memberikan intensitas yang mereka inginkan sistem dopamin mereka - tanpa zat. Ini langsung dari Protokol 01 (Triage Darurat) - yang dialami kelompok sebagai praktik daripada intervensi krisis.

Rute Perayaan

· 3 menit
· Ruang apa pun
· Energi: Tinggi

Setiap orang melakukan gerakan perayaan pribadi mereka - hal yang mereka lakukan ketika sesuatu yang hebat terjadi - dan mengajarkannya kepada orang di sebelah mereka.

Bagaimana cara melakukannya: 'Pikirkan perayaan Anda - hal yang Anda lakukan ketika menang, ketika sesuatu berjalan baik. Hal nyata Anda.' Berikan 30 detik. Kemudian setiap orang lakukan perayaannya sendiri sambil kelompok menonton. Lalu: ajarkan orang di sebelah Anda. Akhiri dengan semua orang melakukan perayaan mereka sendiri secara bersamaan pada hitungan tiga.

Mengapa Ini Efektif: Melakukan perayaan secara fisik—bahkan tanpa pencapaian spesifik—mengaktifkan sistem dopamin di seluruh tubuh. Tersenyum dan merayakan menghasilkan keadaan neurokimia yang terkait dengan pencapaian, bukan sebaliknya. Berbagi momen perayaan pribadi juga merupakan pengungkapan diri yang rentan yang membangun kohesi kelompok.

Lari Menuju Dinding

· 3 menit
· Ruang apa pun dengan dinding
· Energi: Tinggi

Fasilitator memanggil kategori - semua orang berlomba menyentuh sesuatu di ruangan yang sesuai dengan kategorinya. Orang terakhir yang sampai menambahkan satu ke hitungan mereka. Lakukan lima putaran.

"Lari untuk menyentuh sesuatu yang MERAH." Semua orang berlari secepat mungkin. Orang terakhir tiba: +1. "Lari untuk menyentuh sesuatu yang lebih tua dari kamu." "Lari untuk menyentuh seseorang yang telah sobar selama lebih dari seminggu." "Lari untuk menyentuh sesuatu yang membuatmu merasa tenang." Lima putaran. Orang dengan hitungan terendah menang - tetapi hadiahnya adalah memilih kalimat pembuka minggu berikutnya dari Kernel.

Mengapa Ini Efektif: Ledakan singkat aktivitas fisik meningkatkan dopamin melalui siklus antisipasi-aksi-imbalan yang meniru penggunaan zat - tetapi dalam konteks berkelanjutan dan terhubung sosial. Variasi kategori bergerak dari fisik murni ke relevan emosional (sentuh sesuatu yang membuatmu merasa tenang) - melatih hubungan antara keadaan fisik dan kesadaran emosional.

Rekor Pribadi

· 5 menit
· Ruang apa pun
· Energi: Sedang hingga Tinggi

Setiap orang menetapkan tantangan mikro yang dapat diselesaikan dalam 60 detik—dan mencoba mengalahkan rekor mereka sendiri.

Berikan diri Anda 60 detik. Pilih sesuatu yang bisa Anda tingkatkan di ruangan ini sekarang — berdiri seimbang pada satu kaki, ucapkan abjad terbalik, lakukan sebanyak mungkin squat dinding, ingat nama semua orang dalam urutan. Pilih hal Anda. Anda punya 60 detik untuk menetapkan rekor pribadi Anda. Kemudian coba

kalahkan diri sendiri.

Lakukan dua putaran.

Mengapa Ini Efektif: Kompetisi diri (bukan kelompok) menghilangkan rasa malu sosial sambil mempertahankan taruhan aktivasi dopamin dari tantangan. 'Rekor pribadi' adalah konsep pemulihan - bukan bersaing dengan orang lain, tetapi dengan keterbatasan Anda sendiri sebelumnya. Struktur dua putaran menjamin kesempatan untuk memperbaiki, yang menciptakan ledakan dopamin pencapaian.

Yoga Tertawa - Satu Menit · 1-2 menit · Posisi apa pun · Energi: Sedang

Tertawa palsu selama satu menit penuh. Itu berubah menjadi tawa yang nyata. Selalu begitu.

"Kita akan tertawa selama satu menit. Aktifkan tawa Anda jika perlu - tetapi teruslah melakukannya." Fasilitator mulai tertawa (dengan tulus atau berpura-pura). Orang lain bergabung. Jaga selama 60 detik. Berakhir dengan 10 detik keheningan.

Mengapa Ini Efektif: Otak tidak dapat membedakan tawa asli dan palsu pada tingkat fisiologis. Keduanya menghasilkan pelepasan endorfin. Keduanya mengurangi kortisol. Keduanya mengaktifkan sirkuit ikatan sosial. Hal ini didokumentasikan dalam literatur penelitian yoga tawa. Kelompok hampir selalu beralih dari tawa palsu ke tawa asli dalam 20-30 detik - dan momen tawa kolektif asli adalah salah satu peristiwa regulasi alami paling kuat yang tersedia.

Kategori 6

Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Aktivitas Luar Ruangan dan Gerakan

(Dalam konteks BPOM/Kemenkes dan YAKITA, harap dicatat bahwa status hukum cannabis dan opioid sangat berbeda.)

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Jika memungkinkan, ambil pertemuan ke luar ruangan.

Langkah Bisu
· 15 menit
· Ruang Luar
· Energi: Rendah

Kelompok itu berjalan bersama dalam keheningan total selama 10 menit. Kemudian setiap orang berbagi satu hal yang mereka perhatikan.

Bagaimana Melakukannya: Jalanlah bersama-sama di luar ruangan - tanpa berbicara atau menggunakan telepon. Fasilitator menetapkan arah yang longgar. Jalan. Setelah 10 menit, hentikan. Setiap orang: satu hal yang mereka perhatikan yang tidak akan mereka perhatikan jika sedang berbicara. Kembali jalan.

Mengapa Ini Efektif: Perhatian terfokus pada lingkungan sensorik - mekanisme kesadaran - mengurangi pengulangan pikiran secara spesifik karena otak tidak dapat memproses detail sensorik eksternal dan narasi internal secara bersamaan. Berjalan juga menghasilkan BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) dan pelepasan endorfin ringan. Berbagi di akhir membangun koneksi sosial melalui pengalaman persepsi bersama, bukan berbagi penderitaan.

Lari Sprint Pejuang
· 5 menit
· Ruang luar apa pun
· Energi: Tinggi

Lakukan tiga sprint penuh dengan istirahat di antara masing-masing sprint. Itu saja. Tanpa jarak atau waktu. Hanya lari secepat mungkin, tiga kali.

Bagaimana melakukannya: Temukan area terbuka - tempat parkir, lapangan, atau lorong jika tidak ada ruang luar yang tersedia. Lakukan tiga sprint: 'Saat sinyal berbunyi, lari secepat mungkin hingga saya berteriak hentikan.' Setiap sprint berlangsung 15 detik. Kembali berjalan kaki. Ulangi tiga kali. Setelah sprint ketiga: duduk di posisi menyilang, tarik napas dalam-dalam, lalu berdiri dan perhatikan sensasi tubuh Anda.

Mengapa Ini Efektif: Lari sprint penuh adalah salah satu mekanisme pengiriman dopamin yang paling efisien yang tersedia tanpa zat. Peningkatan BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) dari ledakan singkat dan intens dapat diukur dalam 20 menit. Khusus bagi para pejuang, pengalaman tubuh bekerja pada kapasitasnya adalah pendekatan terdekat yang tersedia untuk sensasi tinggi yang mereka kejar - dan itu menghasilkan kimia internal yang sama.

Lahan Tanpa Sepatu · 5 menit · Lahan rumput atau alami · Energi: Rendah

Lepaskan sepatu dan berdiri di atas rumput atau tanah alami selama 5 menit. Diam total. Lalu ucapkan satu kata.

Cara Melakukannya: Jika memungkinkan, lepaskan sepatu Anda. Berdirilah di atas rumput atau tanah. Jangan bicara selama 4 menit. Fasilitator secara tenang: 'Perhatikan suhu. Perhatikan tekstur. Perhatikan berat badan Anda di atas tanah.' Setelah 4 menit: ucapkan satu kata.

Mengapa Ini Efektif: Menghubungkan diri dengan tanah (kontak kulit langsung dengan permukaan alami) memiliki efek yang terdokumentasi pada kortisol dan marker peradangan dalam studi klinis. Apakah ini mekanisme utama atau keheningan paksa dan perhatian terhadap sensasi yang menjadi zat aktif, efeknya nyata. Bagi mereka yang berada dalam pemulihan perkotaan tanpa akses ke alam, pengalaman sensorik yang benar-benar baru ini seringkali menjadi hal yang istimewa.

Lari Kelompok
· 20-30 menit
· Ruang terbuka apa pun
· Energi: Tinggi

Rapat itu adalah lari. Semua orang berlari bersama selama 20-30 menit dengan kecepatan percakapan. Pendaftaran terjadi saat bergerak.

Cara Melakukannya: Lewati pertemuan di dalam ruangan sepenuhnya. Bertemu di luar. Lari bersama dengan kecepatan yang memungkinkan kalian untuk berbicara. Fasilitator memimpin ritual pengenalan saat berlari. Diskusi protokol berlangsung saat bergerak. Akhiri dengan satu lap jalan kaki dalam keheningan. Masuk ke dalam ruangan untuk minum air dan penutupan acara.

Mengapa Ini Efektif: Berlari sambil berbicara menghasilkan keadaan aktivasi fisiologis ringan selama koneksi sosial yang mencerminkan persis kondisi di mana manusia berevolusi untuk membentuk ikatan - berburu, bermigrasi, bergerak bersama. Gerakan ritmik bilateral juga mengaktifkan pemrosesan yang mirip dengan EMDR yang dapat mengurangi muatan emosional topik-topik sulit. Banyak peserta melaporkan berbagi hal-hal saat berlari yang tidak bisa mereka bagikan saat duduk.

Referensi Cepat

Penjelasan:

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), perhatikan perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8

Sesuaikan Aktivitas dengan Ruang

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk memastikan bahwa setiap aktivitas terkait dengan ruang yang sesuai dan aman. Misalnya, konsultasi kesehatan harus dilakukan di ruang konseling atau klinik, bukan di tempat umum yang tidak privasi.

Catatan lokalisasi: Status hukum cannabis dan opioid berbeda secara signifikan di berbagai wilayah.

KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan "Into The Light: 119 ext 8"

Baca energi, pilih sesuai kebutuhan.

Jika ruangan terasa seperti ini...	Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. BPOM/Kemenkes konteks kesehatan. Konteks Reduksi Risiko Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Orang-orang yang hidup sendirian, terputus dari dunia luar, menatap ponsel mereka.	Menghitung mundur Jumping Jacks → Lempar Nama → Sirkuit Perayaan (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Tegang, cemas, terlalu banyak kortisol di udara	Sinkronisasi Napas → Goyangkan dan Lepaskan → Jalan Perlahan
Kelompok baru, orang-	Dua Kebenaran Satu Sensasi → Apa yang Berbeda → Telepon

orang tidak saling mengenal satu sama lain.	**Catatan Lokalisasi:** Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (konteks pengurangan dampak Indonesia). Catatan penting: status hukum cannabis/opioid sangat berbeda. **Penting:** Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Masalah isolasi menjadi perhatian utama.	Kerja Paralel → Laporan Komplimen → Jalan Nama Buta
Pejuang yang perlu bergerak sebelum mereka bisa berpikir	Lari Cepat → Sprint Pejuang → Tantangan Push-up (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Para pengkhawatir yang membutuhkan ritme sebelum mereka bisa berbicara	Gerakan Tepuk Tangan → Bernyanyi → Gerakan Cermin (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak Indonesia (YAKITA). Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Semua orang perlu tertawa, dan ini sudah terlalu berat.	Yoga Tawa → Turnamen Sapu Tangan → Simpul
Korteks prefrontal membutuhkan "pembangunkan" setelah sesi yang berat.	Permainan Terbalik → Zip Zap Zop → 30 Lingkaran
Kelompok perlu merasakan apa yang sebenarnya dirasakan dalam pemulihan.	Tantangan Air Dingin → Perlombaan Menuju Dinding → Rekor Pribadi (Catatan Lokalisasi: Bahasa Indonesia. Konteks kesehatan BPOM/Kemenkes. Konteks pengurangan dampak YAKITA. Catatan: Status hukum cannabis/opioid sangat berbeda.) KRITIS: Ganti nomor darurat/krisis dengan: Menuju Cahaya: 119 ext 8
Anda memiliki ruang luar dan cuaca yang baik.	Lari kelompok atau Jalan Diam - Pindahkan pertemuan sepenuhnya ke luar ruangan.
Hanya tersedia waktu 5 menit antara fase.	Goyangkan Tubuh Anda (2 menit) atau Yoga Tertawa (1 menit) atau Sinkronisasi Napas (3 menit)
Pertemuan pertama - Tidak ada yang tahu formatnya saat ini.	Nama Lempar (belajar satu sama lain) → Sinkron Pernapasan (menjaga keseimbangan) → Tulang Cerita (bersenang-senang)

Aturan Emas Kegiatan Rapat

Dalam konteks kesehatan BPOM/Kemenkes dan YAKITA (Indonesia harm reduction), penting untuk mengikuti aturan emas dalam kegiatan rapat untuk memastikan keamanan dan efektivitas komunikasi. Karena perbedaan signifikan dalam status hukum cannabis dan opioid, penyesuaian diperlukan untuk menyesuaikan praktik terbaik dengan lingkungan lokal.

Darurat atau krisis harus dialihkan ke layanan "Into The Light": 119 ext 8.

Aktivitas itu bukan inti dari masalahnya. Kondisi neurokimia yang ditimbulkannya itulah yang penting. Seorang pejuang yang berlari mengelilingi gedung dan kemudian membahas Protokol 10 (Arsitektur Dopamin) akan memahami dopamin secara berbeda - secara pengalaman, bukan hanya secara intelektual - daripada seseorang yang duduk dan membacanya. Seorang pejuang yang bersenandung bersama kelompok selama tiga menit dan kemudian membahas Protokol 16 (Isolasi) akan mengenali sistem sarafnya sendiri dalam deskripsi protokol tersebut. sebuah cara yang tidak dapat mereka ketahui hanya dari teks saja.

Setiap aktivitas di perpustakaan ini dipilih karena menghasilkan keadaan yang terdokumentasi - dopamin, oksitosin, aktivasi GABA, pengurangan kortisol, BDNF, tonus vagus. Aktivitas mengajarkan protokol melalui tubuh sebelum protokol mengajarkannya melalui pikiran. Ketika keduanya terjadi dalam satu sesi, pembelajaran menjadi tahan lama.